



TÓMELO EN CUENTA. Chocar de frente con una pared a 60 Km/hora, es equivalente a tirarse de un sexto piso. Sin una cinturón de seguridad en el primer caso o paracaídas en el segundo sus probabilidades de sobrevivir son mínimas.

ZÓCALO SALTILLO

monicaceballos@zocalo.com.mx

bienestar!

SALUD, NUTRICIÓN, AMOR, FELICIDAD, RECREACIÓN

EDITORIA: MÓNICA CEBALLOS | DISEÑO: EDSON GARCÍA

DESTACA
tu anuncio con un
fondo amarillo

Tel: 438-18-18 / 489-44-68

Bienvenido
a la nueva forma de vender

ZÓCALO SALTILLO

www.zocalo.com.mx

DANIEL OCTAVIO REY LIRA,
BUSCA TRABAJO, ESCOLARIDAD PREPARATORIA, 1 AÑO DE EXPERIENCIA. 127-36-28 (#7121: 06/02/2009:08/03/2009)

DIONISIO ALBERTO ARANDA GONZALEZ, BUSCA TRABAJO, SECUNDARIA TERMINADA, 15 AÑOS DE EXPERIENCIA. TELEFONO. 489-23-48. (#7054: 05/02/2009:08/03/2009)

EDUARDO MARTINEZ RODRIGUEZ, BUSCA TRABAJO, ESCOLARIDAD SECUNDARIA, EXPERIENCIA 8 AÑOS. 889-01-77 (#7030: 05/02/2009:08/03/2009)

EDUARDO SAUCEDO RODRIGUEZ. BUSCA TRABAJO CHOFER/DESPACHADOR DE GASOLINERA, 10 AÑOS DE EXPERIENCIA. 412-44-35 (#7025: 05/02/2009:08/03/2009)

HECTOR RODOLFO RESENDIZ, SOLTERO, BUSCA TRABAJO, PRIMARIA TERMINADA, 7 AÑOS DE EXPERIENCIA. TELEFONO. 436-48-53. (#7173: 06/02/2009:09/03/2009)

JORGE LAVAT COVARRUBIAS, CASADO, BUSCA TRABAJO DE CHOFER, SECUNDARIA TERMINADA, 7 AÑOS DE EXPERIENCIA. INFORMES. 412-67-59. (#7143: 06/02/2009:09/03/2009)

CONTADORES

ISRAEL ESAU MARTINEZ. BUSCA TRABAJO, ESCOLARIDAD SECUNDARIA, EXPERIENCIA 1.5 AÑOS. 431-72-54 (#7085: 06/02/2009:09/03/2009)

JESSICA LIZETH HERNANDEZ GONZALEZ, BUSCA TRABAJO DE CAJERA DEMOSTRADOR, EXPERIENCIA 1 AÑO, ESCOLARIDAD

Cuesta menos
de lo que te imaginas

¡CUIDADO!

CUANDO MANEJA PUEDE PONER EN RIESGO LA VIDA DE OTROS Y LA SUYA PROPIA, PERO NO POR ESO DEBE SER UN PASEO ESTRESANTE, APRENDA A DISFRUTARLO

REDACCIÓN

Zócalo | Saltillo

El hecho de estar frente a un volante y encender su vehículo debe implicar una responsabilidad altísima, más aún

tomando en cuenta que de su buen desempeño durante el manejo del auto, su vida, la de sus acompañantes y la de los transeúntes depende de usted.

Sin embargo, su viaje, por corto que sea no tiene por qué no ser una

experiencia gratificante en diversos aspectos.

La educación vial es un mensaje constante en diversos medios de comunicación e incluso se contempla en el manual del usuario del coche, pero lo malo es que pocas

veces estamos al pendiente de las indicaciones que en él se piden.

Todos estamos expuestos a un accidente que es ocasionado por pequeños descuidos.

Cuando esté manejando, no deje de prestar atención a lo que ocurre

en el exterior, pero considere las siguientes opciones si busca que su traslado sea agradable en todos los sentidos.

Gozar del paseo y hacerlo de forma segura es muy fácil de lograr, tenga cuidado.



¿Qué deben hacer las mujeres embarazadas para manejar a gusto?

A partir del sexto mes de embarazo es mejor que ya no conduzca auto. En las primeras semanas, la mayoría de las mujeres embarazadas están extremadamente cansadas y no se pueden concentrar fácilmente. Estas condiciones no son muy buenas a la hora de manejar un auto. Frecuentemente también vienen las náuseas. A partir del sexto mes de embarazo es mejor que ya no conduzca auto, ya que la libertad de sus movimientos se ve limitada, y es posible que en una situación crítica no pueda reaccionar rápidamente.

Los tips más importantes que debe considerar si maneja son:

- » Revise que el asiento del coche se adapte adecuadamente a usted, considere no solamente el largo de la silla sino la altura del mismo, de tal manera que sus piernas lleguen con facilidad a los pedales. Ojo, cuando las piernas están dobladas y están tensas, y si el viaje que realiza es demasiado largo, esto puede ocasionar trombosis.
- » Puede utilizar cojines o almohadas para evitar el dolor de espalda.
- » Es necesario un largo y cómodo cinturón de seguridad.
- » El volante tiene que ajustarse a su altura.
- » Las mujeres embarazadas deben colocar el asiento de tal manera que existan 25 cm de distancia entre la bolsa de aire y la barriga. Para las embarazadas que están en los últimos meses, es el asiento de derecho en la parte de atrás, el lugar más seguro para viajar.

¿Qué canciones le mejor para escuchar mientras se conduce un auto?

Volvo, la marca sueca de automóviles diseñó una lista que brinda un perfecto deleite sonoro al momento de manejar. Aunque los más chicos de edad dirán que es anticuada, lo cierto es que se incluyen muchos clásicos. Las mejores canciones para manejar, según Volvo, son las siguientes (¿cuál le falta?):

- "Born to Run", Bruce Springsteen.
- "S.O.S.", ABBA.
- "Ramble On", Led Zeppelin.
- "Me and Bobby McGee", Janis Joplin.
- "Dancing Queen", ABBA.
- "Jackson", Johnny and June Carter Cash.
- "Take a Chance on Me", ABBA.
- "Paradise by the Dashboard Light", Meatloaf.
- "Stuck in the Middle With You", Stealer's Wheel.
- "Mamma Mia", ABBA.
- "Born to Be Wild", Steppenwolf.
- "Highway to Hell", AC/DC.
- "Low Rider", War.
- "Running on Empty", Jackson Browne.
- "Southbound", Allman Brothers.
- "Waterloo", ABBA.
- "Highway 61 Blues", Bob Dylan.
- "Little Deuce Coupe", The Beach Boys.
- "Knowing Me, Knowing You", ABBA.
- "Drive My Car", The Beatles.
- "On the Road Again", Willie Nelson.

¿Cuáles la forma adecuada de viajar con mascotas en un automóvil?

Un perro, por ejemplo, se puede marear igual que una persona mientras viaja en coche, sobre todo si es un cachorro. No hace falta que el viaje sea muy largo, algunos perros sufren de náuseas y mareos con un simple paseo dominical. Cuando decida viajar con su perro, si ve que no se muestra contento o saliva y babea más de lo habitual, es signo de que se está sintiendo mal.

Si el viaje será un tanto prolongado, es una buena idea consultar al veterinario para que le indique algún producto que le impida los vómitos a causa del mareo. Algunos de estos medicamentos pueden sedarlo e incluso causarle somnolencia, lo que le ayudará a descansar durante el viaje.

Nunca le dé de comer a su perro jus-



to antes de emprender el viaje, detenga el coche cada tanto, dele bastante agua fresca y trate de que no le falte aire. Tenga en cuenta estos consejos especialmente si viaja con su perro en verano.

Si prefiere no llevarlo suelto, puede considerar el uso de jaulas especiales para transportarlo, también existen cinturones de seguridad para perro, los cuales se colocan de forma parecida a un arnés, pero sólo son útiles para via-

jes cortos porque en distancias largas, el animal estará incómodo. Otra opción es colocar redes o rejillas especiales en el coche para separar los asientos delanteros de los traseros, así su perro podrá viajar sin tener contacto con el conductor. Si la cajuela se comunica con el interior del coche, puede colocar a la mascota dentro de la misma, asegurándose de que no entre en ese compartimiento "ni una gota" de gas que emita el escape del auto.